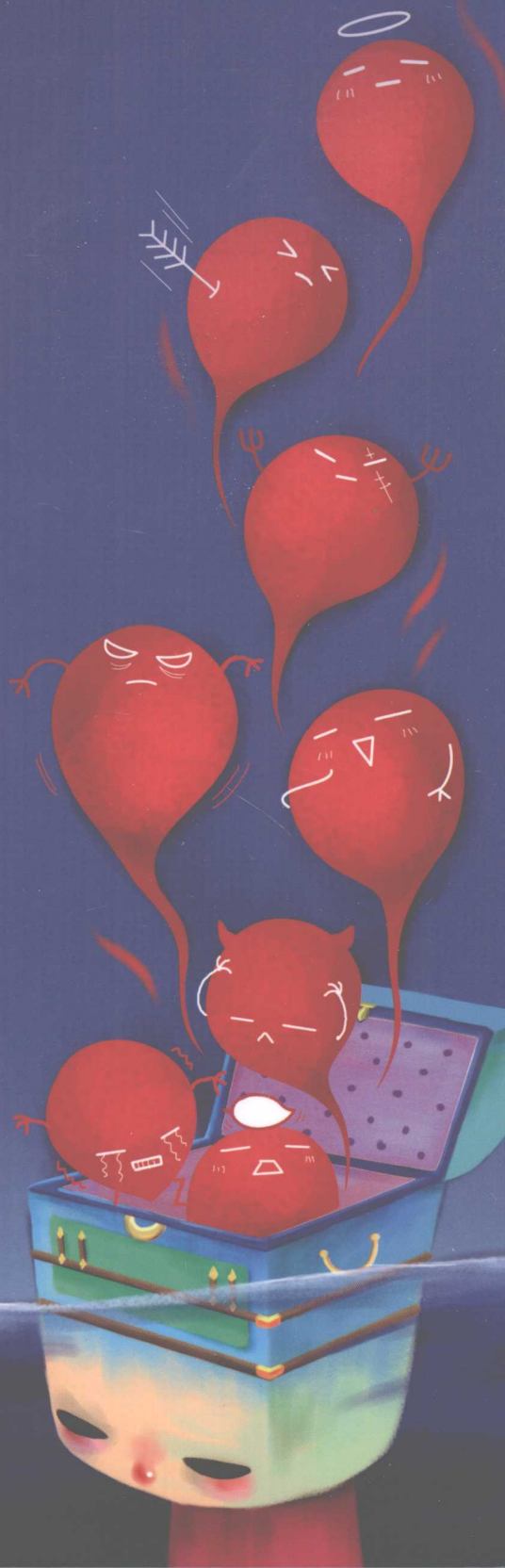


大脑里的 8个骗子

[澳] 科迪莉亚·法恩◎著
柳爱桂◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

大脑里的 8个骗子

[澳] 科迪莉亚·法恩◎著
柳爱桂◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑里的8个骗子 / (澳) 法恩著; 柳爱桂译.

—深圳: 深圳报业集团出版社, 2008.10

(人生·探索系列)

ISBN 978-7-80709-207-0

I. 大… II. ①法…②柳… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第108311号

A MIND OF ITS OWN © 2006 by Cordelia Fine

Simplified Chinese language edition arranged with the author

c/o Lowenstein-Yost Associates, Inc., through Jia-xi books Co., Ltd, Taiwan.

All rights reserved

大脑里的8个骗子 (澳) 科迪莉亚·法恩/著 柳爱桂/译

责任编辑: 郭良原 赵学军

丛书设计: 明名文化

出版者: 深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销: 新华书店

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 12

字 数: 130千

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80709-207-0

定 价: 25.00元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装问题, 请随时向承印厂调换。

善骗的大脑

你认为我们可以完全信任自己的大脑吗？你的大脑进行复杂的乘法运算时，常会犹疑不决。你的大脑为你寻找解答方案时，偶尔也会半途而废。但是，比起大脑为我们所做的一切，这些小缺陷实在不值一提。我们都很清楚，大脑——这个由亿万个脑细胞所构成的心灵引擎有多复杂和精巧。新闻媒体也时刻关注着这群神经细胞，并大力报道有关这个细胞团队的各种最新发现。

大多数人已经习惯了大脑的存在。但是（尤其当你捧着本书阅读时），你可能还在为你的大脑感到莫名的骄傲。毕竟，我们需要大脑揭露内心的想法和探索外在的世界。大脑向我们吐露它的思想、感受和决定。我们之所以能够认识万事万物，大脑可谓功不可没。此外，假如这世界上还存有值

得我们完全信任的事物，那它必定是我们的大脑了。毕竟，还有谁比它更亲近我们呢？

但事实上，我们那寡廉鲜耻的大脑，并不值得我们信赖：它惯于扭曲并隐瞒真相，惯于夸大，它傲慢、情绪化、不道德，还时时引诱我们作恶。它顽固倔强、深不可测，而且意志薄弱。此外，它还是个目光如豆的偏执狂。

对于大脑的这些缺陷我们当然不可等闲视之。因为只有依据大脑中的那丛复杂的神经细胞指引，我们才得以看清自己和外在的世界。然而，正是因为这颗我行我素、不可信赖的大脑习惯于欺骗造假，使我们自以为聪明绝顶，其实却是非常懵懂糊涂。



CONTENTS



前言	善骗的大脑	
1	爱慕虚荣的大脑 自创的美丽假象	001
2	情绪化的大脑 蛋糕上肮脏的手指	028
3	不道德的大脑 里头那个坏小孩	048
4	妄想的大脑 直达真理的捷径	069
5	顽固的大脑 过分忠心的仆人	093
6	装神秘的大脑 狡猾的心理管家	114
7	意志薄弱的大脑 娇贵的首席女伶	134
8	充满偏见的大脑 “坏蛋……混蛋……蠢蛋……王八蛋”	155
	结语：大脑里的8个骗子	176



爱慕虚荣的大脑 自创的美丽假象

在英国的某家出版社委托我创作这本书的一个星期后，我发现自己怀上了第二个孩子。截稿日就订在预产期的前三天。我的丈夫是位天生的专案经理，这恰好让他有了用武之地，早早就为我拟定了一份工作进度表。但在我眼中，这份进度表丝毫未将写作历程的各种不可测因素考虑在内。它充其量不过是一张进度安排表，上头写着我必须在何时写出多少字来。而依照这份进度表，我每个周末都得工作，直到孩子出生那天为止。

“依照这份进度表，我每个周末都得工作，直到小孩出生的那天。”我抗议道。“别忘了将你的年假也算进去。”我先生冷冷地回了一句。

我认为他没有听懂我说的重点。

“那我什么时候可以休假？”



“休假？”我先生佯装研究起他手上的进度表。

“依我看，你在完成书稿直到开始分娩，这期间还是有两天假期啊！”

刹那间，我似乎已经看到自己一边分娩一边趁着子宫收缩的空当，气喘吁吁地告诉助产护士，假如能够永远像现在这样有自我休整的时间，那将会多么美好。

“那如果我做不到呢？”我问道。

丈夫丢了一个“这真的一点都不难”的眼色给我。

“你每个星期只要写这么多字就可以了，照这样做准没错。”他一边说一边对着手中的进度表指指点点。

“他说得没错。”我告诉自己。我一定能够做到，即使怀孕也不会受影响。毕竟，照顾新生儿太容易，不需要事先拟定任何进度表。妊娠初期的不适和疲惫也很快就会过去。其他女人的软弱大脑也许会受妊娠荷尔蒙的控制，但我的大脑肯定不会如此不幸。同时，我的肚子必定不会太大，能让我安稳地坐到电脑前写作。而我肚子里的小孩也绝对、必定且毫无疑问不会不识相地提早来到人间。所以，我一定能顺利完稿。

随后我做了一件很愚蠢的事。我开始着手为本章的主题（爱慕虚荣的大脑）做准备。爱慕虚荣的大脑尽其所能地美化、夸大并吹捧我们。它不仅原谅我们的过失，甚至干脆将它们从我们的记忆中淡出。爱慕虚荣的大脑不但让我们自认



为高人一等，还误导我们以为自己所向无敌、刀枪不入且无所不能。我们的大脑极其虚荣，甚至让我们自恋到连出现在自己名字里的字母，不论怎么看都觉得比其他字母更可爱。

我压根就不知道我的大脑如此贪慕虚荣，但更糟的还在后头。我意识到这些正面假象的重要性：它让我们得以抬头挺胸、昂首阔步且威风八面。若没有这么一丝假想的乐观，我们的免疫系统将对是否应该继续努力维持自己的生命产生质疑。而更不可思议的是，爱慕虚荣的大脑偶尔还可以弄假成真。我们从爱慕虚荣的大脑身上获得有如母爱般的支持，因此会无视自己的缺点并忽略潜在的障碍。

我要我的虚荣大脑来帮忙。马上就要！

很幸运，我终究还是想出办法，得以保持乐观的心态，并在小孩出生的前几天将书稿完成了。但没想到3个月后，我的经纪人通知我，出版社对本书非常感兴趣，希望我再多写100页（我先生无法决定是先开香槟大肆庆祝，还是先重新编排进度表）。

这下事情可就棘手了。为了照顾新生儿，我仅仅为了拟定购物清单就需花上一整天的时间。不过，感谢老天，我那假想的乐观再度取胜，让我得以撇下所有让人气馁的念头，不顾眼前的任何阻碍，再度开始奋笔疾书。这本书的出版证明这个策略对我的确管用，但是，现在我要向你揭穿这些活脱脱地夺走你的幸福、健康和成就的幻象了。



拒绝接受不堪承受的想法

我们只能通过大脑来认识自己和外在的世界。哲学家对此甚为担忧，但大部分人并不认为这有何不妥。弗洛伊德曾倡导自我“拒绝接受不堪承受的想法”。自此之后，实验心理学家纷纷致力于揭发大脑背后的秘密，并把这作为他们的毕生志愿。

我们先从几个基本现象谈起：我们经常会虚怀若谷却又勉强地表示，自己比一般人更有道德、更为勤奋而且驾驶技术更好（即使是刚发生车祸，并被送进医院的司机也这么认为）。换句话说，没有人会认为自己是逊色于他人的。从统计学的角度看来，这是绝不可能的。而如果我们所选取的样本是一堆爱慕虚荣的大脑，从心理学的角度来说，这种结果当然无可厚非。

首先，大脑会尽可能选取对自己最为有利的方式诠释问题。假如我被问及驾驶技术如何，我会毫不迟疑地回答，我的驾驶技术高于平均水准。事实上，在时速一公里以上时，我的驾驶技术的确无懈可击，但一旦低于这个时速，车身上的烤漆随时都有被刮伤的可能。光是修理擦碰障碍物后留下的刮痕，我就要花上一大笔钱。有时我甚至会想干脆用防撞泡沫将整部车子裹起来算了。相比之下，我母亲倒车靠停技术之精确神速，可真是令人惊叹不已。但她却时常在路口



与前头那辆“早就应该起步”的车子追尾。当然，我母亲同样自认为她拥有平均水平之上的驾驶水准。现在不难看出为何我们敢大言不惭地宣称自己的驾驶技术并不比一般人差了吧？倘若欠缺明确的标准，我们便会以最切合自己能力的方式来诠释问题。

我们也不需担心自己欠缺某方面的能力，因为在这种情况下，大脑会干脆忽略这些能力的重要性。就像无法分辨音准的音乐白痴一样，我是个完全不会素描的画画白痴。但我并不在意，因为对我的大脑来说，素描并非我必须具备的技能。我可以了解素描对艺术家的重要性，但这个重要性跟柔身舞者必须能够将双腿扳到头部后面的重要性一样：对以此为业的一小部分人来说，这是不可或缺的基本要求，但对其他人来说，这不过是引人注目的花招罢了。除此之外，大脑还有一项保证能提高自信的方法：我们都坚信自己的缺点是普遍存在的，是人性中不可避免的缺陷，我们自己的长处则是可遇而不可求的稀世珍宝。

这些想法表明，爱慕虚荣的大脑纵容我们的妄自尊大，它总会为我们找到自我辩护的各种借口。大脑的另一个用来保护自我的策略，是以对自己最为有利的方式追究成功或失败的原因。

也就是说，我们惯于假想成功皆源自自身的优势，而将失败归咎于运气不好或他人的阻挠。透过心理学测验，我们



即可轻易地观察到这种虚荣心理的作用。

在某个实验里，当研究人员随机地告知某些受试者：“他们在某个测验——例如，猜谜游戏中表现突出。”受试者都会认为这些都是自己的功劳，被随机告知表现欠佳的受试者，则会将责任归咎于他人。当挫折足以对自我构成重大打击时，大脑的自利倾向尤为明显。在另一个实验里，被告知猜谜游戏可以测试出智力水平的受试者自利的表现比被告知游戏与智商无关的受试者更为明显。换句话说，潜在的威胁越严重，爱慕虚荣的大脑就越发自利。更讽刺的是，我们都认为他人比自己更容易受到自利心的影响。（请将这一点牢牢记在心里。）

因此，如果好心的心理学家刻意不把导致成功或失败的原因解释清楚，那么爱慕虚荣的大脑即会立刻袒护自我。不过，大脑并非完全不受事实的约束。不论如何勉为其难地为自己连餐厅账单都会算错作辩解，我也绝不会自诩为数学天才。如果我们无法通过事实这面镜子看清楚自己的丑陋面容，也就无法保持冷静和理智。

但从另一个角度来说，有谁愿意正视自己的缺点？我们刚刚已经见识过爱慕虚荣的大脑，是如何极尽所能地奉承我们自己的了。现在，我们应该深入探讨，揭发它的诡计。因为爱慕虚荣的大脑还能通过唤起潜藏在记忆和推理中的偏见，选择性地评判或编造种种有关自己或外在世界的事实，为我们创造出一个更为柔和、宽容、乐观但虚幻的世界。



反溯悲观

对我们的自尊心来说，挫折也许是最可怕的敌人。这也正是爱慕虚荣的大脑必须竭尽心力杜绝挫折的原因。当我们遭遇挫折时，大可做个事后诸葛亮，告诉自己其实从一开始，形势就不利于自己，才会使得成功难于登天。研究人员发现，乐观的受试者尤其擅于利用这个名为“反溯悲观”的策略，好让挫败的结果变得容易接受。

所谓的“自我设障者”，则以不同的方式运用自利的偏见。一旦自我设障心理发挥效用，爱慕虚荣的大脑即会编造出无伤害性的借口保护我们的自我。比方说，如果我们以事先没作充分准备为由，解释为何自己的智力测验成绩不如预期，就不会破坏我们对自己的智商和能力所抱持的华而不实的印象。同时，自我设障还能渲染成功所带来的喜悦，为我们的自我创造双赢的局面。我们可以轻而易举地找到许多借口（例如服用药物、身体不适和心情低落等）来保护我们的自我不受挫折的影响。

在某个实验里，研究人员测试了一群患有考试焦虑症的学生。研究人员指出，这些受试者的大脑只要一有机会即会以焦虑为由，为自己在测验里的拙劣表现辩护。研究人员指示受试者参与某个分为两个阶段的智力测验，并告知受试者测验的目的在于评量他们的智力。研究人员要在中场休息



时调查受试者在测验中的焦虑程度，以及他们在作答时的努力程度。但在调查开始之前，研究人员针对某些受试者，排除了他们可能用来自我设障的借口。研究人员告诉这些受试者，这个测验的特别之处，在于受试者的成绩并不会受到焦虑的干扰，并且不论受试者如何紧张，测试成绩都能精确地反映出他们的智力水平。

这个实验的设计真是巧妙。如果受试者仅仅如实地报告他的焦虑程度，没有任何自利的意图，那么他们的焦虑程度在测试中不会有任何波动。换言之，在这种情况下，受试者所报告的焦虑程度应该前后一致。但是，假如受试者企图以焦虑为借口来保护他们的自信，他们是否会认为焦虑可以为不佳的测验成绩提供合理的解释呢？

倘若受试者认为紧张会对成绩造成负面影响，那么他们会倾向于高估自己的焦虑程度，以便为将来可能出现的挫折准备好借口，以此保护他们的自信。这正是研究人员所观察到的：只有认为自己能以不具威胁性的焦虑为借口，来为不佳的测验成绩提供辩护的受试者，才会夸大他们的焦虑程度，那些明白自己不能以焦虑为由推卸责任的受试者，则干脆放弃这个拙劣的借口。但这并不意味着这些受试者完全放弃替自己辩护，他们反而宣称自己在测试中并未尽全力，以此作为自我设障的借口。

相关的研究指出，即使我们的大脑在遭遇挫折的当下



愿意面对挫败，但几天之后，它就会忘却这些见不得人的解释。在某个实验里，研究人员指示男性大学生进行一项作业，以测量他们的“手部灵敏性与协调性”。（“你瞧，我的手既灵敏又协调！”）在这种情况下，自尊促使大家难免想要趁机表现一番。当受试者完成这项作业后，研究人员随机告诉某些受试者，他们的手有如指挥家一般灵巧，其他受试者则被告知他们的手比误闯瓷器店的公牛还要鲁莽笨拙。研究人员分别在实验结束时以及几天后，请受试者解释自己在作业里的表现。实验结束几天后才接受访谈的受试者，由于他们的大脑拥有更多时间可以编辑相关的记忆，因而比起测试结束后立刻接受访谈的受试者，他们的解释存在明显的利己倾向。

选择性记忆

记忆是自尊最珍贵的盟友之一。我们通常对有利于自己的事物经久不忘，对于不利于己的事物却漫不经心。假设我们参加了某项人格测验，测验的结果显示我们具有某些特定的行为倾向，那么我们会偏向于记住负面行为多一些，例如“你喜欢取笑他人的长相”和“你经常欺骗父母”；还是正面行为多一些，比如“你乐于协助邻居”和“你能够保守秘密”？我们也许会认为，由于出乎意料的负面行为与原有的



正面的自我印象大相径庭，因而负面行为将较易记住。但研究人员得到的测试结果并非如此。相反地，正面的自我印象仍然深深地烙印在受试者的记忆之中。这是因为受试者的大脑在忙着记忆正面行为之余，根本拒绝分配同样多的脑力来记忆负面行为。由此看来，测试出的负面信息想要进入记忆之门，简直难于登天。

记忆不只过滤输入大脑的信息，它还控制了大脑输出的信息。大脑有一个庞大的个人事件资料库，其中的内容牵涉到我们对自我的认同和认识，心理学家则发现我们的自我概念时刻都在变化。如果现有的自我概念不符合我们的需要，那么我们的大脑会另外寻找合适的替代者。记忆则扮演起助理的角色，在我们的个人事件资料库里，搜寻适合当下情境的个人回忆。

普林斯顿大学的两位研究人员，尝试借助颇具吸引力的全新自我概念来触动受试者的大脑，以观察自我概念的变化过程。这两位研究人员指示参加实验的学生在两篇虚构的科学论文中择其一阅读。第一篇论文宣称外向的个性有助于学习，第二篇论文认为内向学生的学业成就更高。阅读这两篇论文的受试者人数相当，猜猜实验的结果如何？我们拥有一颗爱慕虚荣的大脑，而且是一颗在普林斯顿大学上课的大脑。然后，某人对我们展示一个闪闪发亮、魅力四射的自我概念，并告诉我们拥有这种个性是通向成功的捷径。这种个



性也许与我们并不相称，但只要稍加调整，就可以让它看来与我们十分般配，我们何乐而不为？实验的结果显示，不论受试者认为哪种个性是成功的关键，他们总会倾向于认同自己恰好具备那种个性。

换言之，爱慕虚荣的大脑和记忆携手合作，进而滋生出最引以为豪的自我概念。当我们被告知，外向活泼的人多半比害羞内敛的人容易成功时，大脑即刻搜索我们擅于经营人际关系的记忆片断，并且轻松迅速地在意识里将其唤起。正如我们之前所见，记忆也在前门把关。当我们已被告知某种个性对我们迈向成功之途有帮助后，我们只需获得一点他人的认同，即可搜寻出更多的回忆，证明自己的确拥有这种杰出人格。

是律师而非法官

推理能力是爱慕虚荣的大脑另一个有力的拥护者。这听来有点荒谬。推理能力不是指引我们向真理迈进的指南针吗？它怎么反倒让我们远离真理呢？表面看来确实如此，尤其是当我们的自尊遭受伤害时。事实上，如果我们试图在推理能力保护我们的自尊免受伤害时替它作辩护，也只能承认它至少不会无中生有。

然而，问题的根源在于我们的推理能力像是尽职尽责的